

Конспект урока по физической культуре в 5 классе по разделу «Гимнастика»

Задачи урока:

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.
2. Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.
3. Развитие прыгучести.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь: волейбольные мячи, секундомер, набивные мячи, скакалки.

Учитель: Зуев Евгений Алексеевич

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические замечания.
1.	Вводная	10 мин.	
	Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.
	2. Строевые упражнения, повороты, строевой шаг.	2 мин	Выполняют упражнения под музыку.
	3. Ходьба: 1) спиной; 2) на носках; 3) на пятках; 4) шаг галопа; 5) поскоки; 6) шаг польки; Счёт: И.п. - поскок на левой, правую ногу прямую слегка отделив от пола, вывести вперёд; 1 и 2- три переступания: правой, левой, правой; Наследующий такт – то же с левой ноги.	3 мин	Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют «змейкой». При выполнении упражнений в ходьбе и танцевальных движений следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.
	4. Бег равномерный: 1) спиной вперёд; 2) с захлёстыванием голени; 3) с высоким подниманием бедра; 4) бег прыжками.	4 мин.	Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.
II.	Основная.	25 мин.	
	1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: 1) и.п. – палка внизу. Счёт: 1- подняться на носки, палку вверх; 2- опуститься на стопу, палка на лопатки. 3- подняться на носки, палку вверх; 4.и.п.; 2) и.п.- ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. Счёт: 1- повернуть туловище влево; 2- наклониться вперёд;	10 мин 3-5 раз 4-6 раз	

	<p>3- выпрямиться; 4- повернуть туловище в и.п.;</p> <p>3) и.п. – ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов. Счёт: 1,2,3- наклониться назад; 4- и.п., наклон вперёд. 4) и.п. – палка вверх. Счёт: 1- наклониться влево и, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку; 4- и.п.; то же в другую сторону. 5) и.п.- лёжа на животе, палку стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). Счёт: 1- перехватить левой рукой над правой, прогнуться; 2-перехватить правой рукой над левой; 3,4-то же что на счёт 1,2; 5-8 –перехватывая палку поочерёдно руками в обратном направлении, вернуться в и.п.;</p> <p>6) и.п.- лёжа на спине, палка на груди. Счёт: 1,2-поднять палку вверх, коснуться стопой палки; 3,4- и.п.;</p> <p>7) и.п.- стоя, палка внизу сзади. Счёт: 1- присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями; 2- руки вперёд, ладони внутрь; 3- взять палку сзади; 4- и.п.;</p> <p>8) и.п.- ноги врозь, палка внизу. Счёт: 1 продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперёд; 2- то же правой ногой; 9) и.п.- ноги врозь, палка в правой руке хватом сверху за середину. 1- отпустить палку; 2- поймать налету; 3,4-тоже другой рукой. 10) и.п.-основная стойка, палка внизу.</p>	<p>6-7 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>4-6 раз</p>	
--	--	---	--

	Счёт: 1- прыгнуть вперёд через палку; 2- отпуская левую руку, принять и.п.		
	2. Кувырок вперёд, назад.	10 мин.	
	1) группировка в упоре присев; 2) «качалка» - перекал вперёд-назад; 3) перекал вперёд- назад – упор присев; 4) упор присев – кувырок вперёд – упор присев; 5) упор присев – перекал назад, кисти поставить на пол у головы – вернуться в исходное положение; 6) кувырок назад в упор на коленях; 7) кувырок назад из и.п. упор присев; 8) кувырок вперёд – кувырок назад.	10 раз 10 раз 6 раз 10 раз 5 раз 5 раз 10 раз	
	3.Стойка на лопатках перекалом назад из упора присев: 1) стойка с согнутыми ногами; 2) стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки)	5 мин	Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекал назад. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.
III.	Заключительная	10 мин	
	1. Проверка домашнего задания (упражнения для брюшного пресса).	2 мин	Ученики оценивают друг друга в парах.
	2. Подвижная игра «второй лишний»	6 мин	
	3. Построение, подведение итогов урока.	2 мин.	Продолжить упражнения на брюшной пресс.